



Uma conversa importante sobre a vida e a morte em tempos de Coronavírus

Considerações sobre os aspectos psicológicos infantis e sugestões para lidar com o tema

Carla Luciano Codani Hisatugo

Hisatugo, Carla Luciano Codani

Uma conversa importante sobre a vida e a morte em tempos de Coronavírus: considerações sobre os aspectos psicológicos infantis e sugestões para lidar com o tema / Carla Luciano Codani Hisatugo. (2020).

Primeira edição
Bibliografia.

ISBN: 978-1-7348885-0-8

1. Crianças - Morte - Aspectos Psicológicos 2. Crianças e luto 3. Coronavírus

Edição, Texto e Ilustração: Carla Luciano Codani Hisatugo

Revisão técnica: Cristiane Ulbrich

Reservados todos os direitos autorais: Copyright © CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO (2020)

Agradecimentos especiais ao Eduardo Hisatugo e Julio Hisatugo pela colaboração e apoio.

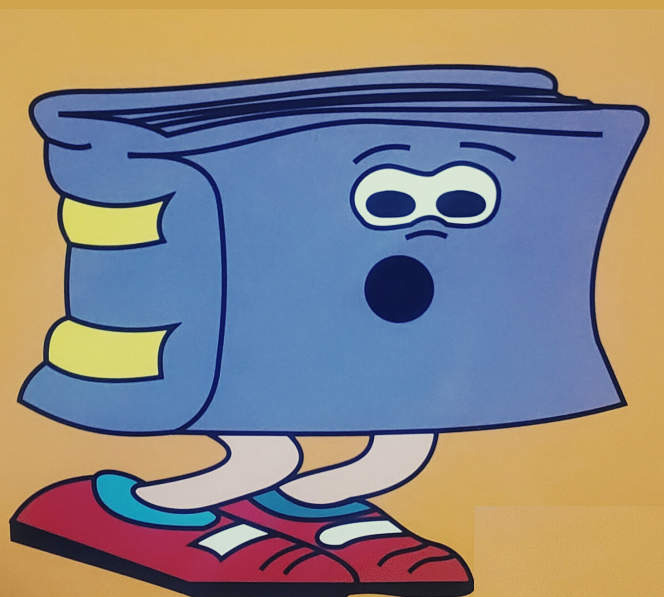
Sumário

Uma conversa com o adulto: principais aspectos a serem considerados para falar do tema com a criança

Página 3

Uma conversa com a criança: área da criança (atividades e interação infantil)

Página 8



Uma conversa importante em tempos de Coronavírus

Uma conversa com o adulto: principais aspectos a serem considerados para falar do tema com a criança

A morte de uma pessoa querida pode significar uma perda muito difícil!

Em nossos tempos atuais, considerando a pandemia do Coronavírus, estamos lidando com muitas perdas e com a necessidade de nos adaptarmos. As crianças tem ouvido, de um modo geral, mais notícias sobre **mortes e perdas, restrições e impedimentos**. Especialmente diante de tempos incertos, caberá ao adulto **buscar ajuda** para prover segurança física e emocional para a criança, permitindo que ela possa sentir-se confiante sobre seu presente e futuro. **Mesmo em momentos mais difíceis, é fundamental para a criança poder brincar e expressar seus sentimentos, com esperança de um bom futuro e tranquilidade para viver seu momento presente.**



Em momentos de luto e de perdas importantes, falar com a criança sobre a vida e a morte requer cuidado e atenção.

Não é necessário alarmar a criança mas é importante ouvir suas preocupações e informar sobre os cuidados de saúde. Caso existam perdas, é preciso lembrar que **a criança percebe e também reage ao luto**, assimilando aos poucos essa questão e as consequências da morte de uma pessoa querida. **Omitir sobre a morte de uma pessoa pode dificultar o processo de luto e desenvolvimento infantil.** Escolha um momento para explicar sobre a morte de uma pessoa querida, de modo simples e de acordo com a faixa etária da criança, considerando os sentimentos da criança e os seus sentimentos, e os aspectos práticos da ausência dessa pessoa.



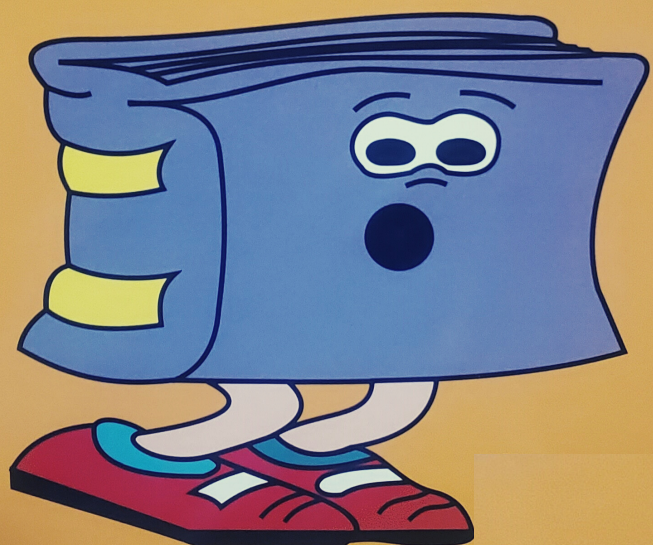
A chegada do Coronavírus gerou uma mudança importante em nossos comportamentos.

Principalmente relacionada com a lembrança constante de que precisamos nos cuidar para termos uma vida saudável. **Para mantermos uma boa saúde, precisamos considerar aspectos físicos, emocionais e espirituais.** Lembre-se de sempre buscar informações confiáveis e responsáveis sobre o nosso momento atual. Conversar sobre a vida e a morte de forma mais natural fornecerá informações importantes para as crianças e ajudará seu desenvolvimento emocional. **Os medos das crianças podem ser ouvidos e substituídos por compartilhar emoções, amor e cuidado, gratidão e paz.**



Ao enfrentarmos momentos difíceis, tendemos a nos lembrar de muitas outras perdas e talvez tenhamos a sensação de que precisamos lidar com o processo de luto novamente.

Isso é natural. Pode ser especialmente difícil lidar com as dificuldades atuais quando temos um luto já presente em nossa memória. Poderemos procurar uma ajuda profissional caso tenhamos uma sensação de que precisamos de mais ajuda (um psicoterapeuta pode nos ajudar). É importante respeitar cada momento da nossa vida. **Quando os sentimentos são compartilhados: sentimentos tristes, confusos e raivosos, entre outros, serão eventualmente substituídos por amor e cuidado, gratidão e paz.**



As próximas páginas foram reservadas para atividades infantis.

O adulto pode ler para a criança e conversar com ela sobre os temas de cada página. Ou a criança pode ler na presença do adulto. O bate-papo com todas as crianças pode ser feito durante o tempo em que elas estarão interagindo com esse livro, caso contrário, pode ser feito mais tarde após o término dessas atividades. Importante: checar todas as atividades feitas pelas crianças nesse livro, aprovando suas atividades realizadas, é fundamental. **Será importante parabenizá-las por suas atividades e aceitar quaisquer tipos de comunicação que a criança apresente. Não julgue ou corrija suas produções, aceite-as como ela são.** As crianças podem estar dispostas a falar sobre lutos recentes ou do passado. Todos os sentimentos são importantes para serem conversados.

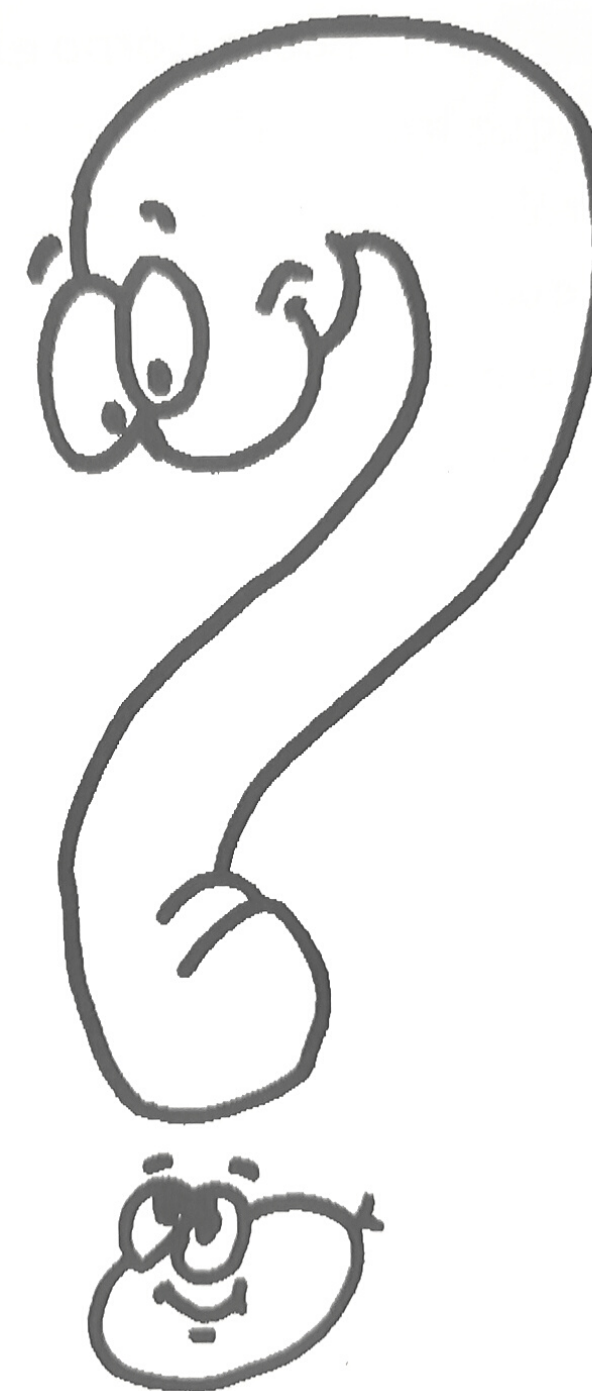
Respeite a vontade, o ritmo e o momento da criança para essa conversa.



Você já conversou com alguém sobre a vida e a morte?

Se sua resposta foi sim: como foi essa conversa?

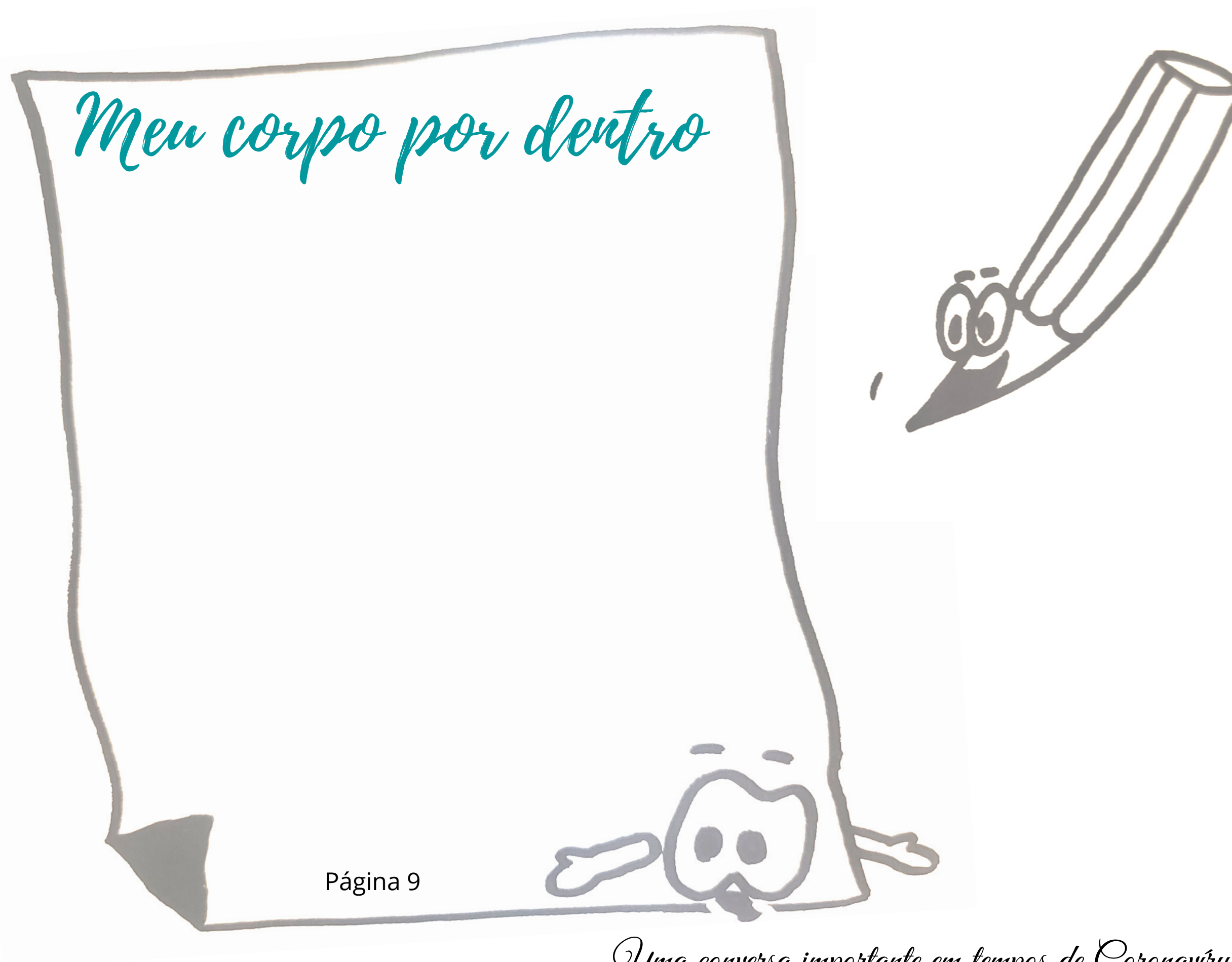
Se sua resposta foi não: como você gostaria de ter essa conversa?



**Vamos começar nossa
conversa com outra
pergunta.**

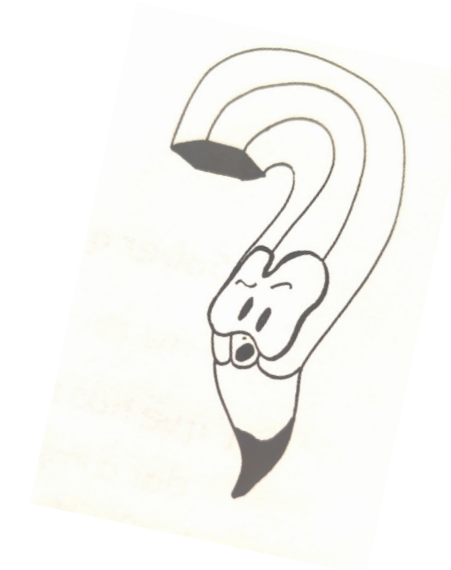
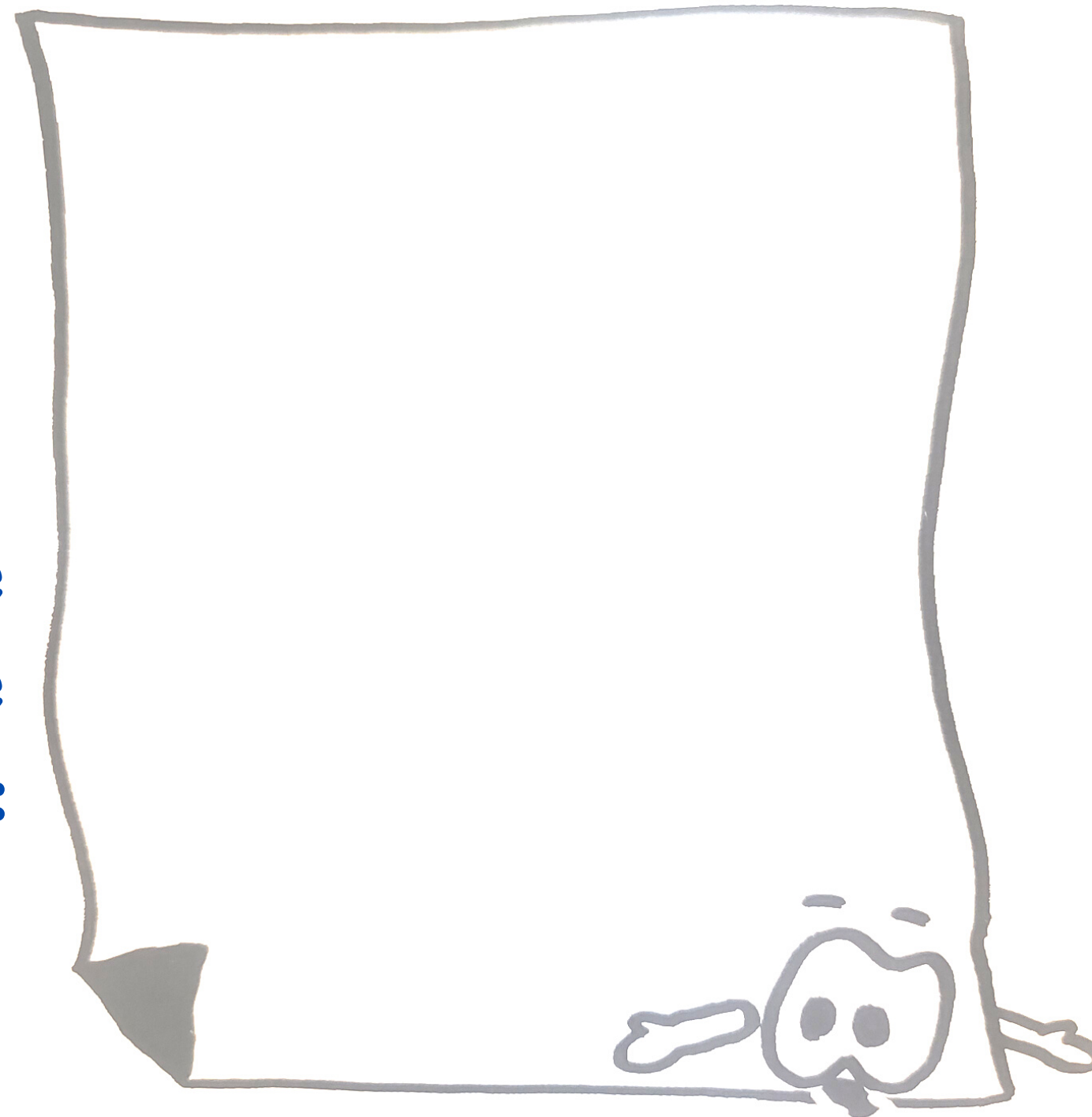
**Como você imagina
que seu corpo é por
dentro?**

**Faça um desenho ao
lado:**

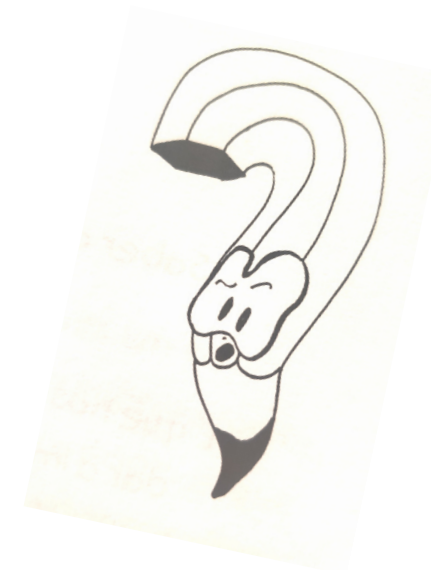


Como eu cuido da minha saúde:

**Cuidando de nossa
saúde permitimos
que nosso corpo
funcione bem.
Como você cuida de
sua saúde? Desenhe
ou descreva ao lado:**



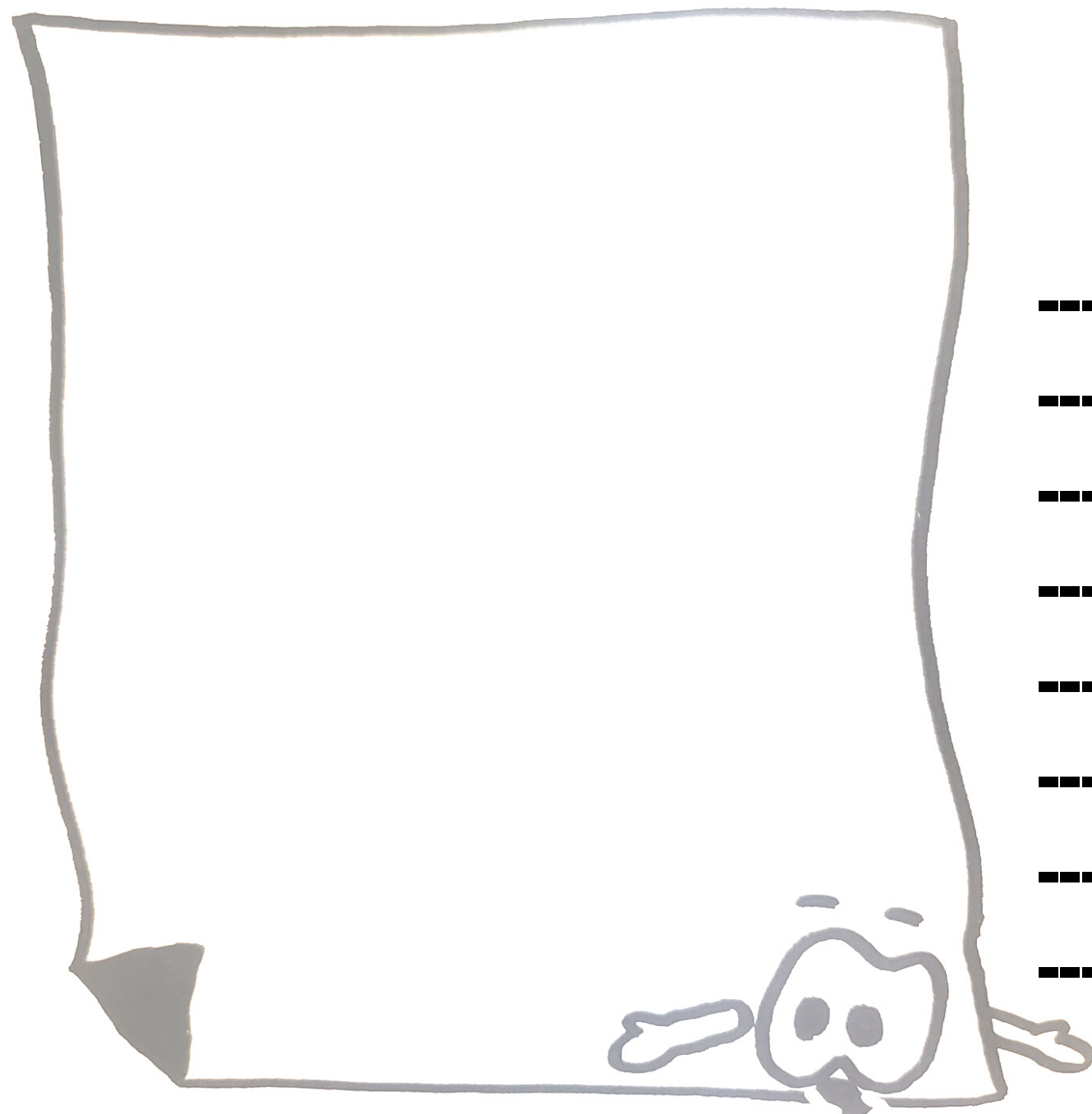
O que eu mais gosto de fazer:



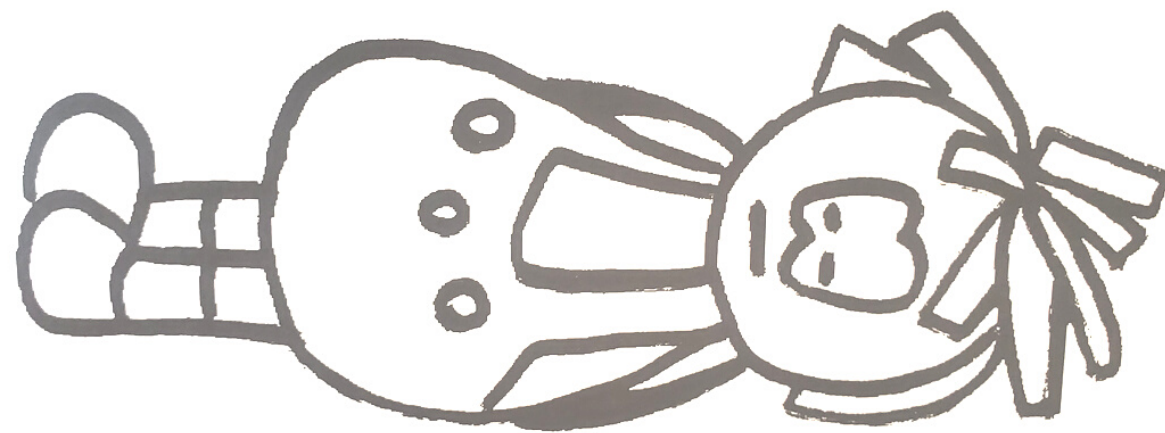
**Quando uma pessoa
está viva, ela pode
sentir cheiro, ouvir,
falar, brincar, e
fazer muitas coisas.**

**O que você mais
gosta de fazer?**

**Desenhe ou
descreva ao lado:**



Quando uma pessoa morre,
acontece o contrário. Depois
da morte a pessoa não pode
sentir nada, qualquer cheiro,
qualquer som. Essa pessoa não
pode sentir nenhuma dor, não
pode ver nada. Você conhece
alguém que já morreu?
Desenhe a pessoa que morreu.



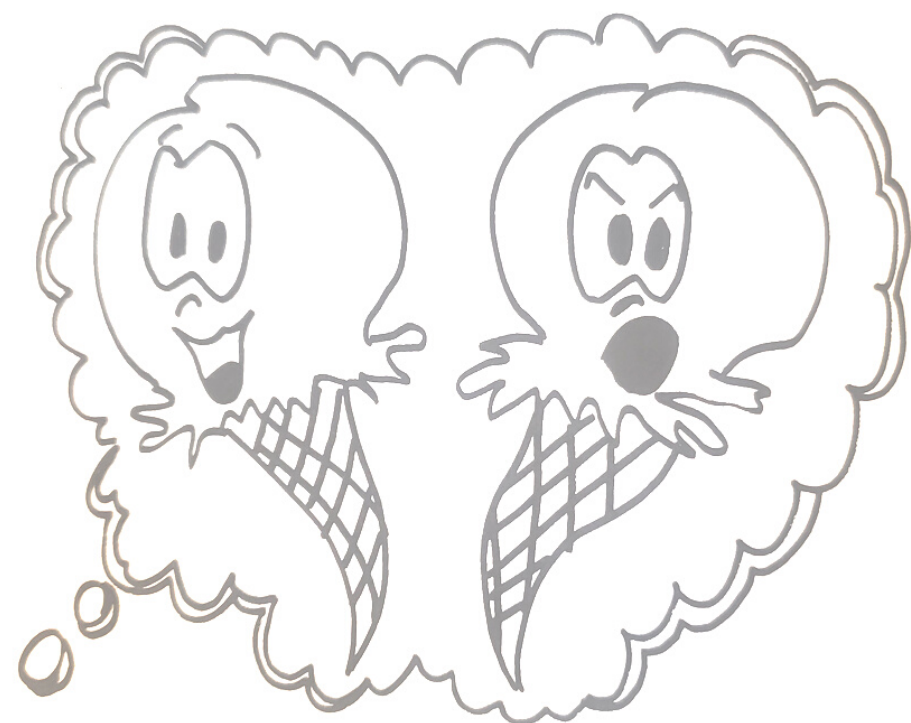
Essa pessoa morreu:



Página 12

Uma conversa importante em tempos de Coronavírus

Quando uma pessoa morre, a gente pode ficar muito triste e sentir muitas outras coisas. A gente fica com muita saudade da pessoa que morreu e pode ser que a gente chore muito por isso. Você sente saudades de alguém ou de alguma coisa que voce não pode fazer agora?



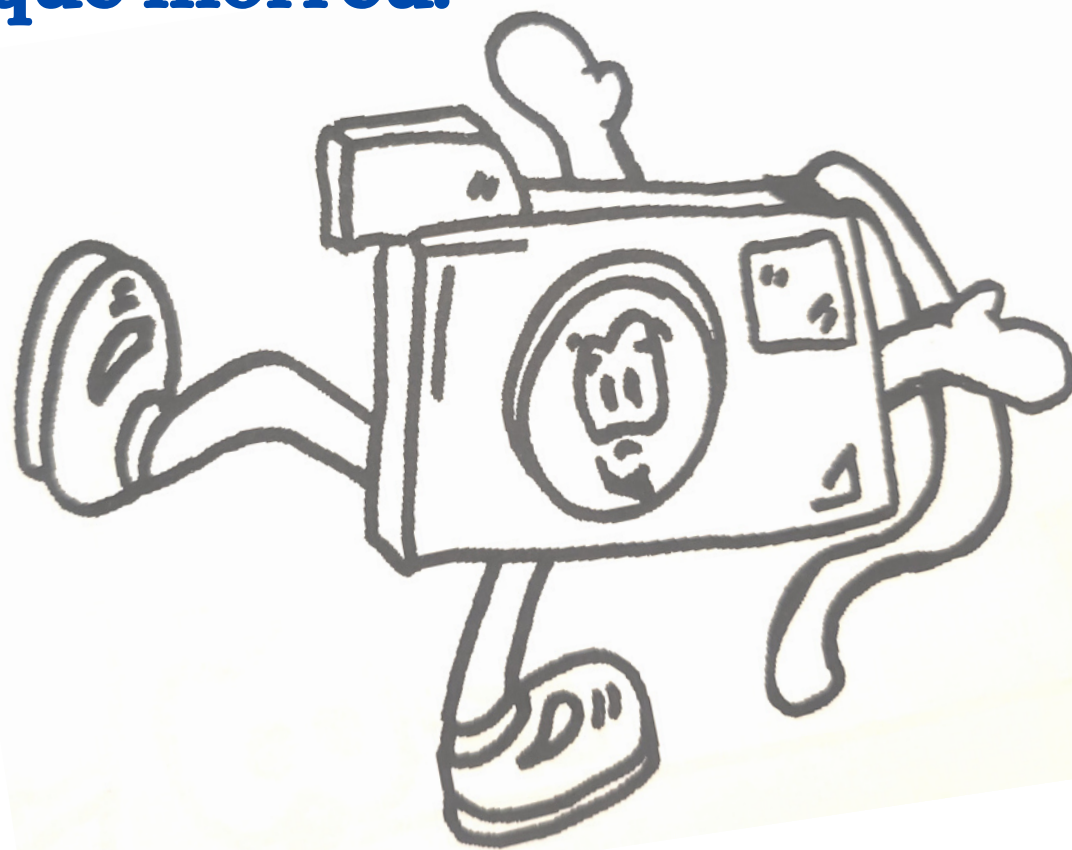
Estou com saudades de:



Página 13

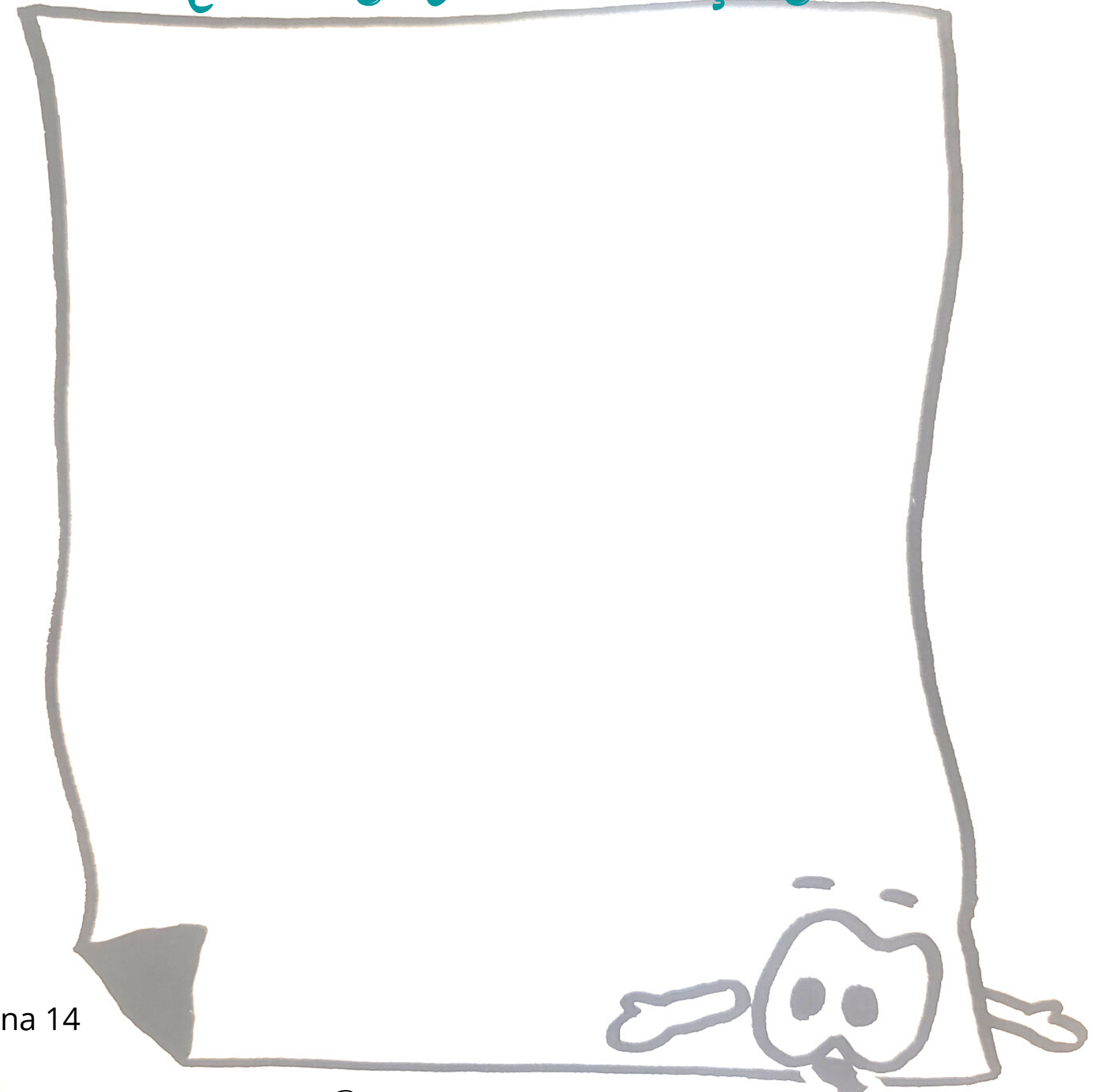
Uma conversa importante em tempos de Coronavírus

Nós todos temos algo muito importante que vai nos ajudar com a nossa saudade: a nossa memória. A memória é uma parte de nossos pensamentos que nos ajuda a lembrar de muitas coisas que já aconteceram. E a memória vai ajudar a lembrarmos de coisas importantes sobre a pessoa que morreu. Você pode desenhar ou colar alguma lembrança da pessoa que morreu.



Página 14

Minhas lembranças:



Uma conversa importante em tempos de Coronavírus

Além disso, temos também a capacidade de imaginar e de sonhar com a pessoa que estamos com saudades. Ela poderá aparecer em nossos sonhos de diversas maneiras.

Voce já sonhou com uma pessoa que morreu? Se sim, como foi seu sonho? O que você gostaria de sonhar? Você pode escrever abaixo ou desenhar ao lado:

.....

.....

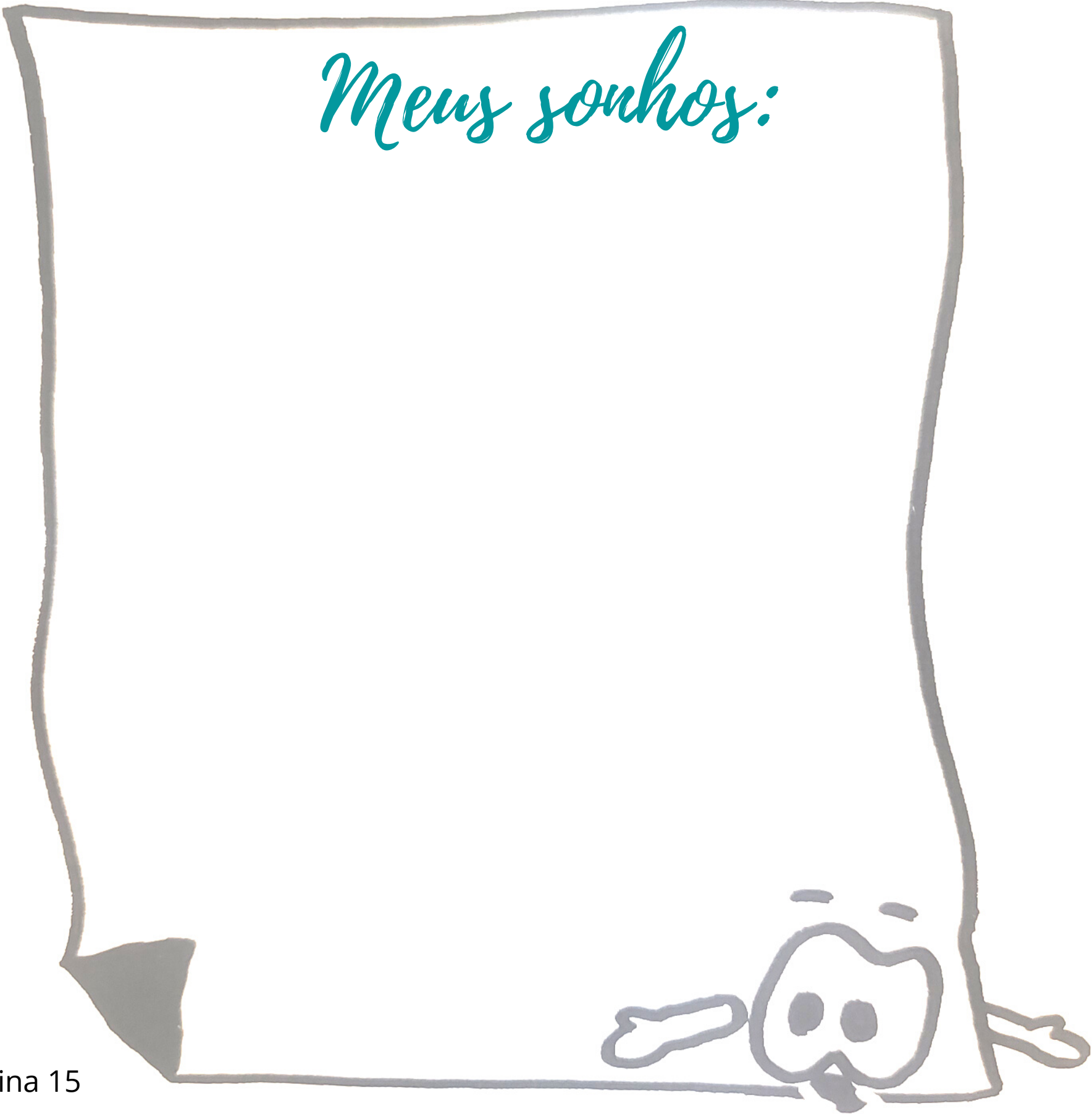
.....

.....

.....

.....

.....



Meus sonhos:

Quando uma pessoa querida morre, a gente fica sentindo muita saudade e tristeza. E demora um pouco para a gente conseguir se sentir um pouco melhor. Mas o tempo vai passar e vamos aos poucos conseguindo nos adaptar a uma nova situação, usando nossa memória, nossas lembranças e nossos sonhos. E também nos cuidando e cuidando das pessoas que estão conosco, para termos um futuro feliz.



~~Fim.~~ *Recomeço.*

Meu futuro:



Uma conversa importante em tempos de Coronavírus



Sobre a autora

Carla Luciano Codani Hisatugo é Psicóloga formada pela PUCSP, tem Mestrado em Psicologia Clínica pela PUCRS. É Pesquisadora em Avaliação Psicológica, Saúde Mental e Personalidade, Desenvolvimento Infantil e Situação de Risco na Infância. Possui Doutorado em Psicologia Médica pela UNIFESP e tem Pós-Doutorado em Psicologia, Personalidade e Aprendizagem pela USP.

Para mais informações sobre o Coronavírus:
<https://www.paho.org/bra/>

